



関西学院大学リポジトリ

Kwansei Gakuin University Repository

ペットロス経験者のためのリーフレットの作成

著者	坂口 幸弘, 米虫 圭子, 梅木 太志
雑誌名	Human Welfare : HW
巻	10
号	1
ページ	93-102
発行年	2018-03-10
URL	http://hdl.handle.net/10236/00027440

〔論 文〕

ペットロス経験者のためのリーフレットの作成

坂 口 幸 弘^{*1}、米 虫 圭 子^{*2}、梅 木 太 志^{*3}

I. はじめに

現在わが国では、多くの動物が家庭内で飼育されており、一般社団法人ペットフード協会の平成28年全国犬猫飼育実態調査によると、犬の飼育頭数は約9,878千頭、猫の飼育頭数は約9,847千頭と推計されている。飼育頭数はやや減少傾向にあるが、世帯あたりのペット関連費（ペットフード代や獣医代など）は増加しているとされる。家庭内飼育動物（domestic animals）を表す用語は、ペット（pet；愛玩動物）が主に使用されてきたが、近年では西欧を中心に、ペットからコンパニオン・アニマル（companion animals；伴侶動物）と呼ばれるようになってきている（濱野，2007）。飼い主の所有物、従属物としての意味合いの強いペットという表現に対して、コンパニオン・アニマルには、相互作用的な関係性、人生を共に生きる伴侶という意味が包含されており、飼い主と家庭内飼育動物の密接な心理的距離を表している。愛情もお金もかけて大切に育てられている動物は、いまや「家族の一員」とと呼ばれるほどに、多くの人々にとって欠かせない存在となっている。このような関係性の深まりに伴い、家庭内飼育動物の死、いわゆる「ペットロス」はその飼い主たちにとって大きな衝撃であり、深い悲しみをもたらすこととなる（Ross & Baron-Sorensen, 1998；Stewart, 1999）。

木村（2009）によると、「ペットロス」という言葉は日本では10年ほど前から知られるようになったが、いまだにその定義についての十分な検討はなされておらず、ペットロスという言葉に喪

失後の悲嘆反応まで含めることもあれば、日本医師会のように「ペットを失うこと」をペットロス、そして「そのダメージによる精神的・身体的不調」をペットロス症候群として区別することもあるという。ペットロス症候群という表現は日本独自のもので、諸外国においてはペットロスに伴う悲嘆や悲哀、あるいは死別反応と表現されているとのことであり、本研究では木村（2009）に基づき、ペットロスを「家庭内飼育動物の喪失体験」と定義しておく。

ペットロスに伴う悲嘆反応として、人との死別と同様に、さまざまな心理的、身体的症状が生じることが知られている。佐藤（2017）は、米国州立テネシー大学での獣医療ソーシャルワーク資格プログラムでの資料から抜粋し、ペットロスの際の飼い主の悲嘆反応について、表1の通りまとめている。アイペット損害保険株式会社が2017年8月に実施した犬・猫を亡くした経験がある30～59歳の男女を対象としたインターネット調査によると、ペットロスに伴う症状として、「突然悲しくなり、涙が止まらなくなった」との回答が60.3%と最も多く、次いで「疲労感、虚脱感、無

表1 ペットロスに伴う悲嘆反応

身体的反応	胸の締め付け、睡眠障害、食欲不振、全身の痛み
心理的・精神的反応	怒り、悲しみ、抑うつ、罪の意識、安堵、他者を非難する気持ちの高まり
知的・認知的反応	混乱、幻覚、集中力の欠如、死んだペットへの思いにとらわれる

キーワード：ペットロス、悲嘆、リーフレット

*1 関西学院大学人間福祉学部教授

*2 京都産業大学学生相談室主任カウンセラー

*3 関西学院大学人間福祉学部卒業生

気力、めまい」(32.6%)、「食欲不振、過食」(13.2%)、「眠れない」(12.0%)などの回答がみられた。また、ペットロスの症状の持続期間として、26.4%が3カ月以上と回答していた。また、木村・金井・伊藤・近澤・堀・星・川畑・前沢(2016)は、動物火葬施設利用者を対象に、精神健康調査票(GHQ)を用いた調査を行い、死別直後で59.9%、2カ月後で56.7%、4カ月後で40.7%が、医師による介入を要する精神疾患の症状をもつ「リスク群」と判定されたと報告している。他方、ペットロスの経験を通して外傷後成長が生じることも報告されており、ペットロスに特徴的なカテゴリーとして、「動物との関係性」「継続的な絆」「愛着関係」「無条件の愛」などが挙げられている(Packman, et al., 2017)。

以上の通り、ペットの死が飼い主に及ぼす心身への影響は決して無視できないが、わが国において現在のところペットロスへの理解が社会に浸透しているとはいえない。先に紹介したアイペット損害保険株式会社の調査では、8割が「ペットロス」という言葉は聞いたことがあると回答した一方で、ペットを亡くしたことで不調を感じた人のうち、53.3%は自らがペットロスを経験しているとは自覚していなかったと報告されている。また、ペットとの死別体験の重大性が軽視され、「たかが動物が死んだくらいで・・・」などと、飼い主に対して無理解な言動が見られることもある(高柳・山崎, 2005)。ペットロス経験者自身にとっても、周囲の人にとっても、「ペットロス」という体験を正しく理解し、適切に対処することが望まれる。そこで本研究では、大学生における「ペットロス」経験の実態を探索するとともに、ペットロス経験者への支援と社会的な理解の促進のためのツールとして、リーフレットの作成を試みることを目的とする。

II. 質問紙調査

1. 対象と調査方法

関西の私立大学の学生を対象に、個別自記入形式の質問紙調査を実施した。調査時期は2015年6月18日～26日で、206名から有効回答が得られた。性別の内訳は男性86名(41.7%)、女性

120名(58.3%)、で、年齢は18歳～54歳、平均20.1歳(SD=3.65)であった。倫理的配慮として調査協力の依頼を口頭にて説明を行い、同意を得られた方のみ回答していただいた。回答は無記名で行われた。

2. 調査内容

1) ペットロスの経験

ペットロスの経験の有無について、「ペットを亡くしてつらい経験をしたことがありますか?」と尋ね、「つらい経験あり」「つらい経験なし」「亡くしたがつらくなかった」「亡くしたが気持ちを覚えていない」の4件法で回答を求めた。「つらい経験あり」と回答した人に対しては、失って最も衝撃が大きかった体験について、①ペットの種類、②当時の自分の年齢、③ペットの飼育期間、④ペットロスの原因(死因)、⑤別れの予期、⑥安楽死の有無を尋ねた。

2) ペットロスに伴う悲嘆反応

ペットロスに伴う悲嘆反応を測定するため、北村・富田(2000)の悲嘆反応尺度に基づき、8項目を設定した。北村・富田(2000)の悲嘆反応尺度は、「対象のイメージや悲哀感」「存在の感覚」「未解決な悲嘆と葛藤」「悲嘆の解決」の4下位尺度23項目で構成されている。本研究では、各下位尺度からそれぞれ2項目、計8項目を選定した。各項目について、「当てはまる」から「当てはまらない」までの5件法で回答を求めた。

3) ペットロスに対する対処方法

ペットロスに対する対処方法について測定するため、北村・富田(2000)の対処行動尺度を参考に、独自に11項目を独自に作成した。各項目について、「当てはまる」から「当てはまらない」までの5件法で回答を求めた。

3. 調査結果

1) ペットロス経験の有無

ペットロスの経験の有無に関する回答は、図1に示す通りである。「つらい経験あり」との回答が最も多く、全体の46.1%(95名)であった。ペットを亡くした経験があっても、「つらくなかった」との回答が6.3%(13名)、「気持ちを覚えていない」との回答が14.1%(29名)にみられ

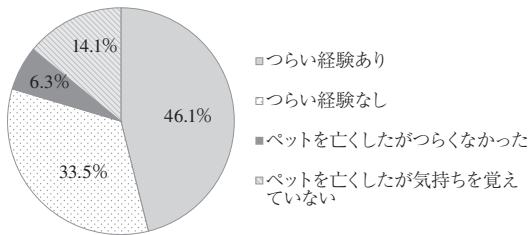


図1 ペットロス経験の有無の割合 (N=206)

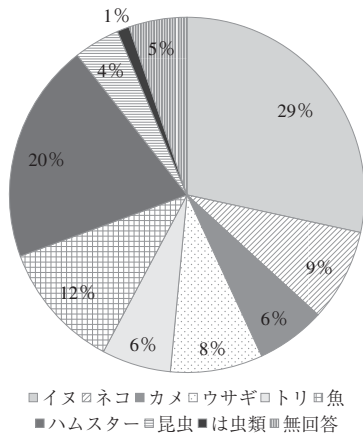


図2 失って最も衝撃の大きかったペットの種類 (N=95)

た。本研究では、「つらい経験あり」と回答した95名を「ペットロス経験者」と捉え、以降の分析は彼らの回答について行うこととした。

2) 失って最も衝撃の大きかったペットの種類

失って最も衝撃の大きかったペットの種類を尋ねたところ、図2に示す通りの回答が得られた。ペットロス経験者95名のうち、「イヌ」との回答が27名と最も多く、全体の28.4%であった。次いで「ハムスター」が19名(20.0%)と多く、以下「魚」11名(11.6%)、「ネコ」8名(8.4%)、「ウサギ」8名(8.4%)の順であった。

3) ペットロス体験時の年齢と飼育期間

最も衝撃が大きかったペットロス体験時の年齢は6歳～23歳、平均13.6歳(SD=4.09)であった。ペットロス経験時までの飼育期間は、3カ月～23年0カ月、平均5年10カ月(SD=64.0)であった。

4) ペットロスの状況

ペットロスの原因(死因)は、「老衰」との回答が55名(57.9%)と最も多く、続いて「病気」が26名(27.4%)、「事故」が8名(8.4%)、「逃亡」が1名(1.1%)であった。別れの予期については、「予期できた」との回答が36名(37.9

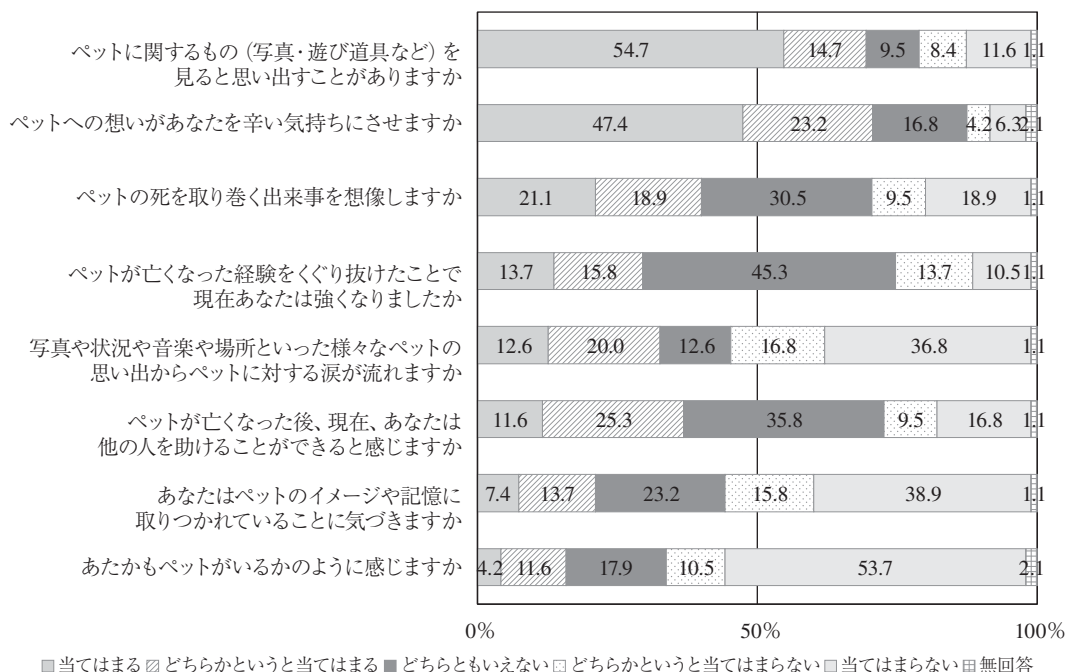


図3 ペットロスに伴う悲嘆反応 (N=95)

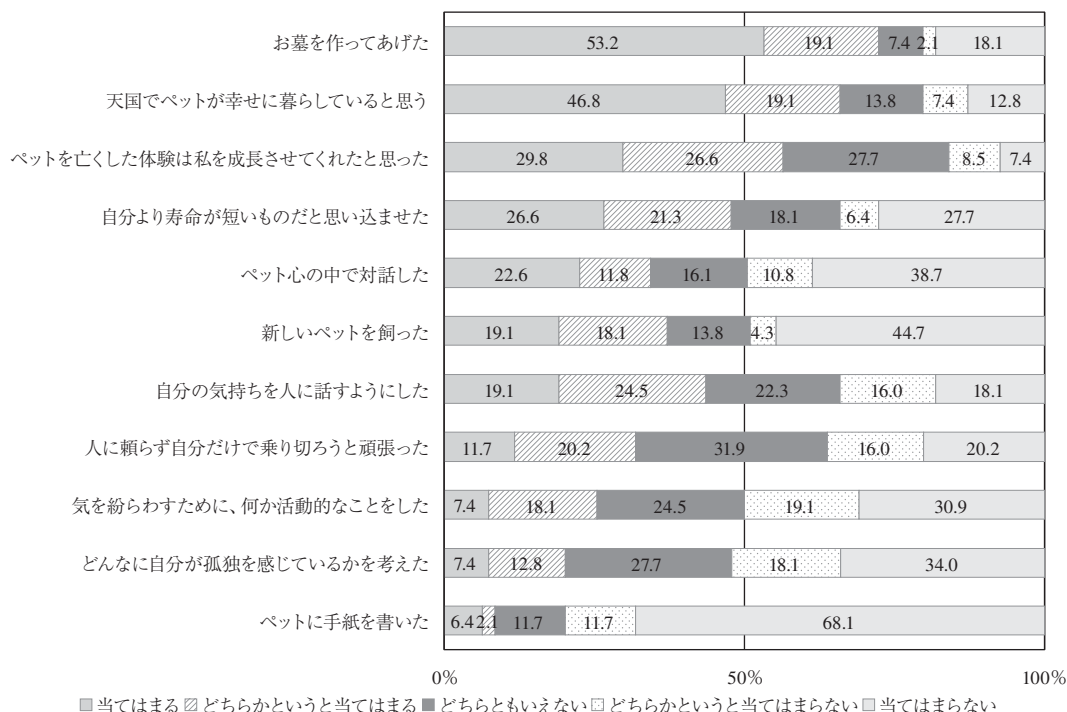


図4 ペットロスに対する対処方法 (N=94)

%)であったのに対して、「突然だった」との回答が58名(61.1%)であった。安楽死に関しては、「安楽死を選択した」との回答が27名(28.4%)であったのに対して、「安楽死を選択しなかった」との回答が64名(67.4%)であった。

5) ペットロスに伴う悲嘆反応

ペットロスに伴う悲嘆反応に関する8項目について、ペットロス経験者95名の回答分布は図3の通りである。「ペットへの想いがあなたを辛い気持ちにさせますか」との項目に対して、「当てはまる」もしくは「どちらかというと当てはまる」との回答が最も多く、67名(70.6%)であった。「ペットの思い出から涙が流れますか」との項目についても、回答者の32.6%が該当すると答えた。一方で、ペットロスの経験を通して、「強くなった」(29.5%)や「他の人を助けることができる」(36.9%)と回答した人も見られた。

6) ペットロスに対する対処方法

ペットロスに対する対処方法に関する11項目について、当該項目に全て無回答であった1名を除く、ペットロス経験者94名の回答分布は図4の通りである。「お墓を作ってあげた」との項目

に対して、「当てはまる」もしくは「どちらかというと当てはまる」との回答が最も多く、68名(72.3%)であった。次いで、「天国でペットが暮らしていると思う」(65.9%)、「ペットを亡くした体験は私を成長させてくれたと思った」(56.4%)、「自分より寿命が短いものだと思い込ませた」(47.9%)との回答が多く見られた。

Ⅲ. リーフレットの作成

1. 作成方法

リーフレットの作成にあたり、海外のペットロスに関する4種のリーフレット、“Grieving the loss of your pet” “Coping with Pet Bereavement” “Grieving the loss of a pet” “Coping with the loss of your pet”を入手し、参考資料とした。これらのリーフレットの内容を精査した結果、主たる内容として、①ペットを失った時の悲しみや反応、②ペットロスと向き合うためにはどうすべきか、③周りの人はどのように接していくべきか、④子どもにペットの死をどのように伝えるかの4点が含まれていることが明らかとなった。本研究

では、ペットロス経験者を主たる対象者と想定したうえで、内容の分かりやすさや紙幅を検討し、リーフレットの主要項目として、以下の3点を設定することとした。

- (1) ペットを失ったときの悲しみに
- (2) ペットを失った悲しみにどう向き合うか
- (3) ペットの死を子どもにどう伝えるか

リーフレットの様式は、A4・3つ折りで、両面カラー印刷（上質 90 kg）にて初版 3000 部を印刷することとした。

2. リーフレットの内容

今回作成したペットロス経験者のためのリーフレットは、資料 1、2 の通りである。リーフレットの内容を以下に示す。

1) 作成者の思い（裏表紙、資料 1・中央）

裏表紙は表紙の次に、読み手の目にとまる部分である。そこで、まずは本リーフレットが、ペットを亡くし、一人で悲しんでいる人や、死別後の気持ちや身体の状態に不安を感じている人たちに向けて作成されたものであることを明示し、本リーフレットを通じてペットを愛する人の悲しみが少しでもやわらぐようにとの作成者の思いを込めた。

2) 前文「ペットの存在」（巻込み面、資料 1・左側）

巻込み面は、表紙をめくってすぐに目に付く部分である。ここには、飼い主に対する共感を示すため、飼い主にとって愛するペットは「家族の一員」と呼べるほどに大きな存在であり、その死が飼い主に深い悲しみをもたらすことを再確認した。

3) ペットを失ったときの悲しみについて（表紙のウラ、資料 2・左側）

大切なペットを失うことは「ペットロス」と呼ばれており、さまざまな心身の反応が起こりうることを示した。そして、これらの反応は自然なものであることを明言する一方で、日常生活に支障が出るような症状が長期間続く場合には病院に相談するように勧めた。

4) ペットを失った悲しみにどう向き合うかについて（裏表紙のウラ、資料 2・中央）

悲しみの程度や期間は人それぞれであり、気持ち

を無理に押さえ込んだり、あまり自分を責めたりせずに、自分なりのペースで構わないことを、柔らかな表現を意識して示した。情報提供として、ペット霊園でのお葬式や思い出の品の作成を紹介した。

5) ペットの死を子どもにどう伝えるかについて（巻込み面のウラ、資料 2・右側）

幼い子どもたちにとってはペットの死が初めての死別体験ともなりうるため、周囲の大人の対応が大切であると考え、この項目を設定した。子どもたちにペットの死を伝える際の注意点として、子どもたちの年齢に合わせて理解できる言葉で、事実を可能な限り正直に、「死」という言葉を怖がらずに使って伝えることが大切であるということを示した。

IV. 考察

本研究ではペットロス経験者のためのリーフレットの作成にあたり、まずはペットロス経験者の実情を探求するための質問紙調査を行った。その結果から、大学生の半数近くが、過去にペットを亡くしてつらい経験をしたと回答しており、いわゆるペットロスは児童期・青年期において身近な喪失体験の一つであると考えられる。また今回の調査では、衝撃の大きかったペットロスの対象は必ずしもイヌやネコだけではなく、ハムスターやウサギ、魚なども挙げられた。このことは、児童期・青年期でのペットロスに関しては、イヌやネコに限らず、小動物や魚などによっても、大きな喪失体験となり得る可能性を示唆している。子どもの喪失体験の大きさは、大人が想像する以上であるかもしれない、子どもの様子を注意深く見守ることも必要であろう。

ペットロスの場合、予期せぬ死別の場合が少なくない。今回の調査でも、ペットロス経験者の約 6 割が突然の予期せぬ別れであったと回答していた。ペットの予期せぬ死に直面した場合、人の死別と同様、悲嘆が重篤化する傾向にあることが報告されている（Archer & Winchester, 1994）。また、ペットロスでは安楽死が選択されることもある。人の場合、日本では積極的安楽死は認められていないが、動物医療では呼吸困難とコントロー

ル不可能な痛みがあるような場合に、薬物による安楽死は選択肢の一つとなっている（鷺巣, 2005）。安楽死についても、3割弱が選択しており、決して特殊なケースではないといえる。安楽死を選択した飼い主の中には、強い罪責感を抱き、自分がまるで殺人者のように感じる人もいとされる（Adams et al., 2000）。このような死の状況は、ペットロスの特異性の一端を示すものであると考えられる。

今回の調査では、ペットロス経験者が、さまざまな悲嘆反応を経験していることが示されたとともに、悲嘆反応には個人差も大きいことが示唆された。「ペットへの想いがあなたを辛い気持ちにさせる」「ペットの思い出から涙が流れる」という項目において比較的多くの回答が得られ、ペットロスにおける主要な悲嘆反応といえる。また、「強くなった」「他の人を助けることができる」といった項目は、外傷後成長を表すとも捉えられ、3割前後の回答者がこれらの項目に該当すると回答したことは、ペットロスにおいても、人との死別と同様、外傷後成長が生起する可能性があることを示唆するものである。

ペットロスへの対処方法に関して、悲嘆反応と同様、多様な向き合い方が認められ、個人差も大きいことが示唆された。特徴的な対処方法としては、回答者の約7割が「お墓を作ってあげた」と回答していた。かつては庭先などに穴を掘って埋めることが多かったと思われるが、最近ではペットのお葬式、いわゆる「ペット葬」を行い、火葬場で火葬し、お墓を作り、追善供養まで行う飼い主もみられる。程度の差はあろうが、こうした儀式がペットロスへの有効な対処の一つになるものと考えられる。今回、「天国でペットが暮らしていると思う」「自分より寿命が短いものだと思い込ませた」といった回答も比較的多く見られた。こうしたペットの死に対する解釈や意味づけも、ペットロス経験者の特徴的な対処方法の一つといえるかもしれない。

今回の調査では、児童期・青年期における「ペットロス」経験の実情の一端を示すことができた。ただ調査の限界として、特定の大学・学部の学生のみを対象としており、今回の結果を一般化することに関しては慎重であるべきである。また

本研究では実態把握にとどまっており、ペットロスに伴う悲嘆反応や影響要因、心理過程などの検証は今後の研究が待たれる。

本研究では、ペットロス経験者を主たる配付対象と想定して、ペットロスに関するリーフレットを作成した。このようなリーフレットは日本では作成例や使用実績はあまりなく、今回の取り組みはペットロスに関する新しい試みであるといえる。

今回作成したリーフレットに最も期待したい効果は、ペットロス経験者に対する心理教育的な効果であると考えられる。ペットロスに伴う悲しみや心身の反応は決して異常なものではなく、自然な反応であることなど、ペットロスという体験を客観的に知ることは当事者の安心感につながるとともに、ペットロスに向き合うための一つのきっかけになるものと期待される。

このリーフレットは、社会の中でのペットロスの認知度を高めることにも有用であると考えられる。ペットロス経験者がその悲しみを理解されないことによって傷つけられてしまうことがあることを提示しており、周囲の人がペットロス経験の重大さを認識し、適切な対応をする必要があることへの理解につながるものと願いたい。リーフレットの中では、幼い子どもへの対応についても情報提供をしており、親や周囲の大人たちがペットロスを経験した子どもに向き合ううえでのヒントになるものと思われる。

リーフレットの活用方法としては、動物病院や保健所、ペット霊園等に設置し、持ち帰り資料としてもらうことが考えられる。加えて、日本ではまだ少ないが、ペットロス経験者を対象としたグリーフケアの活動の中で、リーフレットを活用することもできるであろう。実際の活用例として、ペットロス経験者が体験を分かち合う場を提供している支援団体の協力のもと、ペット霊園への参拝者を対象に、団体の活動の案内と合わせて今回のリーフレットを既に配付させていただいている。

わが国では、ペットロスへの社会的な理解は必ずしも浸透されておらず、ペットロス経験者を支援する体制も整ってはいない。今回のリーフレットは、そのような背景のなか、ペットロス経験者

への支援と、社会的な理解の促進を意図した一つの試みである。今回はリーフレットの作成までにとどまっており、リーフレットの内容的妥当性の検証や、有効な活用方法の検討については今後の課題であるといえる。

V. おわりに

今回の調査を通じて、ペットロス是一部の人のみが経験する特殊な体験ではないことがあらためて示された。ペットロスに伴う悲嘆反応は必ずしも病的な反応ではないが、個人差は大きく、ときに心身への大きな影響を及ぼす可能性は否定できない。ペットロスに関する研究知見の蓄積や、今回作成したリーフレット等を活用した啓蒙活動を通して、ペットロスへの理解と適切な支援が拡がることを期待したい。

付記

本稿は、第一著者の研究室での共同研究のデータと、第三著者の卒業研究の資料を再分析し、大幅に加筆・修正して内容を再構成したものである。

引用文献

- 一般社団法人ペットフード協会 (2016) 「平成 28 年全国犬猫飼育実態調査」 2017. 11. 30, from <http://www.petfood.or.jp/data/chart2016/index.html>
- 濱野佐代子 (2007) 「コンパニオンアニマルへの愛着と喪失 (ペットロス) の関係」『日本獣医生命科学大学研究報告』 56, 92-94.
- Ross, C. B., & Barton-Sorensen, J. (1998). *Pet Loss and Human Emotion: guiding clients through grief. Accelerated Development.*
- Stewart, M. F. (1999). *Companion Animal Death: a practical and comprehensive guide for veterinary practice.* Butter Heinemann.
- 木村祐哉 (2009) 「ペットロスに伴う悲嘆反応とその支援のあり方」『心身医学』 49(5), 357-362.
- 佐藤亜樹 (2017) 「ソーシャルワーカーの新しい機能: ペット・ロスが飼い主に与える影響とソーシャルワーク・サービスの可能性: 先行業績レビューを通しての考察」『松山大学論集』 29(2), 47-81.
- アイペット損害保険株式会社 (2017) 「ペットロスに関する調査」 2017. 11. 30, from <https://www.ipet-ins.com/news/petresearch0818.html>
- 木村祐哉・金井一享・伊藤直之・近澤征史朗・堀泰智・星史雄・川畑秀伸・前沢政次 (2016) 「ペットロスに伴う死別反応から医師の介入を要する精神疾患を生じる飼主の割合」『獣医学雑誌』 20(1), 59-65.
- Packman, W., Bussolari, C., Katz, R., Carmack, B. J., & Field, N. P. (2017). Posttraumatic Growth Following the Loss of a Pet. *Omega*, 75(4), 337-359.
- 高柳友子・山崎恵子 (2005) 「ペットの死、その時あなたは」 鷺巣月美編『ペットの死、その時あなたは』 (pp.81-118), 三省堂
- 北村俊則・富田拓郎 (2000) 「幼い子どもを亡くした親の悲嘆反応と対処行動」『第 6 回「健康文化」研究助成論文集』, 32-40.
- Private Pet Cemeteries and Crematoria (2016). Coping with Pet Bereavement. 2017. 11. 30, from <http://appcc.org.uk/wp-content/uploads/2016/05/bereavement-flyer.pdf>.
- PetSavers (2016). Coping with the loss of your pet 2017. 11. 30, from http://www.petsavers.org.uk/Portals/2/Pet_guides/documents/Coping_guide_Nov_2016.pdf?ver=2016-11-24-150602-867.
- Allianz Pet Insurance (2010). Grieving the loss of a pet. 2017. 11. 30, from <https://www.allianz.ie/pet-insurance/pet-bereavement/grievingthelossofapet.pdf>.
- The City of Calgary (2016). Grieving the loss of your pet. 2017. 11. 30, from http://www.calgary.ca/CSPS/ABS/Documents/Animal-Services/grieving_loss.pdf?noredirect=1.
- Archer, J., & Winchester, G. (1994). Bereavement following death of a pet. *Br J Psychol*. 85(2), 259-71.
- 鷺巣月美 (2005) 「よりよい最期を迎えるための動物医療」 鷺巣月美編『ペットの死、その時あなたは』 (pp.27-61), 三省堂
- Adams, C. L., Bonnett, B. N., Meek, A. H. (2000). Predictors of owner response to companion animal death in 177 clients from 14 practices in Ontario. *J Am Vet Med Assoc*. 217(9): 1303-9.

資料 1 ペットロス 3 つ折リリーフレット (表)

～ペットの存在～

近年、ペットの動物たちは「家族の一員」と呼ばれるほどに、私たちとの関係が親密なものになってきました。

長年一緒にすごしているペットは私たちにとって子どもやきょうだいであり、また親友やパートナーでもあります。それは家の中で過ごすことが多くあったために生活を共にしているというところもあり、また、気持ちの面でも非常に大きな存在となっているからでしょう。

言葉を交わすことはなくても、私たちが楽しいときや嬉しいときにはまるで分かっているかのようには、辛いことがあったときには悲しんでいる私たちの傍らにただじっと寄り添ってくれます。

私たちが注いだ愛情の分だけ、彼らも素直な愛を返してくれます。

そんな愛するペットたちとの別れは私たちの心を引き裂くような悲しい出来事です。

失って悲しいのは
それだけ愛していたから……

少し前まで、ペットを亡くした悲しみは「人との死別より小さい」と考えられ、人前で泣いたり悲しんだりすることはあまり理解されませんでした。

最近やっと、ペットがどれほど大切な存在なのか認識されてきましたが、その悲しみについての知識や情報はまだまだ一般に広がっていません。このリーフレットは、ペットを亡くした後、1人で悲しんでいるかもしれない方や、自分の状態が「おかしいのではないかな？」と不安に思っている方たちのために、死別後に起こり得る変化や反応について書いています。

リーフレットを通じて、
ペットを愛するみなさんの悲しみが、
少しでもやわらぐことを願っています



大切なペットを 亡くされた方へ



関西学院大学人間福祉学部 坂口幸弘研究室
グリーフカウンセラー (臨床心理士) 米虫圭子

～ペットを失った悲しみ～

大切な存在であるペットを失ったときに深い悲しみが生じ、さまざまな心身の反応が起こることがあります。それを“ペットロス”と呼びます。

身体反応

- ・食欲が出ない
- ・うまく寝付けない、眠りが強い
- ・疲労がたまりやすく、取れにくい
- ・胸や胃が痛む



こころの反応

- ・何もやる気になれない
- ・もっと遊んであげればよかったという後悔
- ・周りに対する怒り
- ・罪悪感
- ・寂しくて取り残されたような気持ち

これらの反応は自然な反応ですが、日常生活に支障が出てしまうような症状が長期間続くときは近々のお医者さんに相談してみるのがよいと思います。

そのときには、かわいがっていたペットが亡くなったことを必ず伝えてください。ペットロスを理解できる先生に診ていただきましょう。

大切なペットを失った悲しみはすぐに癒えるものではありません。

悲しみは人によって違い、その程度や期間も同じではありません。

ペットロスは喪失によって起こる自然な反応ですので、無理に悲しみを抑え込む必要はありません。

また、悔いていることがあったとしても、あまり自分を責めないようにしてください。あなたがペットのためにしてあげられたこともきっとたくさんあったはずです。

自分のペースでゆっくりと、時間をかけて悲しみと付き合っていくのがよいでしょう。



最近ではペット霊園というものもあり、ペットたちのお葬式を行ったり、ペンダントなどの思い出の品を作ったりすることもできます。

～小さなお子さんがいるご家族へ～

“幼い子どもたちはどのようにペットの死を受け止めるのでしょうか？”

「ワンちゃんはどこかにお出かけしているの？」



「猫ちゃんは帰ってこないの？」

子どもたちにとってはペットの死が初めての死別体験になることも多いため、「悲しいときにはいっぱい悲しんでもいい」と知ることは大切です。

きっと、これからの人生で起こるさまざまな喪失体験に対処するための力となるでしょう。

子どもたちにペットの死を伝えるときには・・・

- ・年齢に合わせて理解できる言葉で
- ・うそをつかず正直に
- ・「死」という言葉を使うことを怖がらずに

子どもたちが自分なりの方法で十分に悲しめるように見守ってください。

Developing a Leaflet for Persons Who have Experienced Pet Loss

Yukihiro Sakaguchi*¹, Keiko Komemushi*² and Taishi Umeki*³

ABSTRACT

The purposes of this study were to explore grieving the loss of a pet and develop a leaflet for persons who have experienced pet bereavement. A total of 206 university students answered questionnaires concerning pet loss. Results showed that 95 (46.1%) had experienced grieving the loss of their pet, including dog, hamster, fish, cat, and rabbit. Sixty-seven of them (70.6%) reported that recollections of their pet made them sad. In order to cope with pet loss, 68 bereaved respondents had buried their deceased pet in a grave. The contents of the leaflet developed originally in this study were “Grief after the loss of a pet,” “Coping with grieving after pet loss,” and “Talking to kids about the death of a pet.” It is hoped that this leaflet would be helpful in promoting the understanding of pet loss. Future studies need to verify the effects of this leaflet as a tool for supporting the bereaved pet owners.

Key words : pet loss, grief, leaflet

* 1 Professor, School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University

* 2 Counseling room, Kyoto Sangyo University

* 3 Graduate, School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University